

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	8,1	22,3	0,0	233
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			33,1	58,0	96,2	1 363

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,8	10,7	9,3	176
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Maltās galas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,8	2,7	16
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	1,1	36
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	12,9	9,4	18,2	219
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Kopā :			56,1	116,6	125,5	1 784

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			19,7	22,0	41,7	469

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs		350 gr.(+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Mar. gurķu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Paprika svaiga		30 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		30 gr.(+/- 10%)	0,3	6,0	0,7	60
Banāni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Apelsīni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,0	8,1	38
Dažāda maize	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	10 gr.(+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā:			47,3	57,5	119,6	1 422

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	156.2	254.0	382.9	5039

Sastādīja _____

Apstiprinu _____